

CÓDIGO DE HONOR DEL AIKIDO

RESPECTO POR LOS DEMÁS, RESPECTO POR TI MISMO, RESPECTO POR EL GRUPO.

O SENSEĪ MoriheĪ UESHIBA (1883-1969) FUNDADOR DEL AIKIDO



Este capítulo tiene como objetivo principal dar consejos a los principiantes que encontrarán información básica sobre el comportamiento a adoptar en su práctica. No lo hagamos "las tablas del Fa", sino que busquemos su significado profundo. Las reglas y consejos en este folleto son numerosos. Pero te aparecerán en su significado e interés mientras practicas.

MENTALIDAD PARA LA PRÁCTICA DEL AIKIDO

"Aiki no es el arte de la batalla con el enemigo; esta no es una técnica para destruir". O Sensei

*"Para el adversario, es la vía de la armonización del mundo lo que hace de la humanidad una nación.
O Sensei"*

1. Un golpe en Aikido puede decidir la vida o la muerte. Durante la práctica, obedezca las instrucciones del instructor del curso. No transformar la practica en una absurda prueba de fuerza!
2. El Aikido es un camino por el cual uno puede alcanzar los DIEZ MIL SERES. Incluso con un solo oponente, no solo es necesario preocuparse por lo que está al frente, es necesario practicar mientras se está atento a las cuatro, a las ocho direcciones.
3. ¡Debemos trabajar con alegría!

Texto mostrado en Aikikai de 1932

4. Las enseñanzas del profesor representan solo un fragmento de Aikido. Cuando, a través del entrenamiento diario y constante de ti mismo, llegues al conocimiento a través del cuerpo, podrás usar las verdaderas maravillas del Aikido.
5. El entrenamiento diario comienza con TAI NO HENKA, luego practicamos cada vez más intensamente sin exceder nuestros límites, lo que permite personas de edad avanzada practicar sin riesgo de lesiones y lograr el objetivo de la práctica.

6. El Aikido es una búsqueda que tiende a ejercitar el cuerpo y la mente para dar forma a un hombre con un corazón recto. Todas las técnicas sin excepción son secretas y no se pueden mostrar a aquellos que no practican! Evite enseñarles a aquellos que los usan mal.

REGLAS DEL DOJO

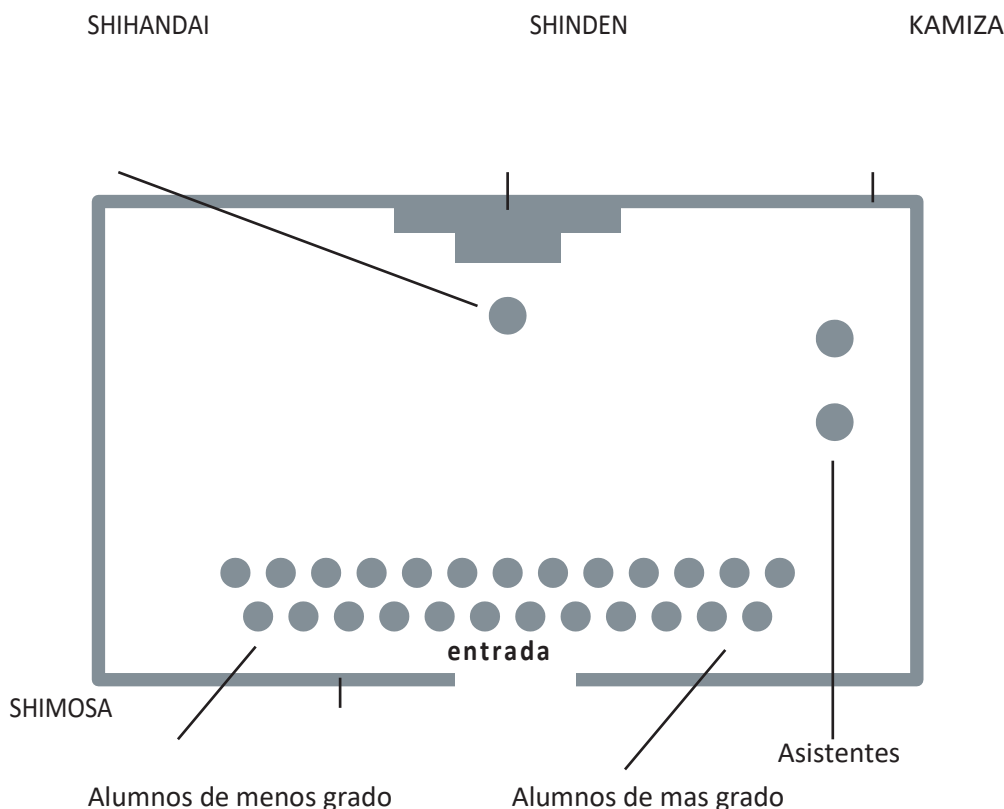
Al entrar a un dojo, entras a un mundo diferente, un mundo de guerreros.

En el tatami de Aikido, a su vez somos atacante y atacado y nos entrenamos para reaccionar instintivamente. Es gracias a la etiqueta que podemos practicar con seguridad, disciplinar nuestras tendencias agresivas, desarrollar comparaciones y respeto. Un dojo de Aikido no es un gimnasio. Es el lugar donde se imparte la enseñanza del Maestro Morihei UESHIBA. Uno no debe difundir su ego allí, sino elevar y purificar su cuerpo y alma. Una actitud de respeto, sinceridad y modestia es esencial para la seguridad de todos.

Las siguientes reglas son esenciales para mantener una atmósfera propicia para el estudio del Aikido.

1. El dojo opera de acuerdo con las reglas tradicionales. Es el lugar dedicado a recibir las enseñanzas del fundador del Aikido. Es deber de cada estudiante honrar y seguir esta enseñanza.
2. Cada estudiante debe participar en la creación de una atmósfera positiva de armonía y respeto.
3. La limpieza es un acto de gratitud y respeto, y cada practicante debe participar y aplicarlo con corazón.
4. El dojo no debe usarse para ningún otro propósito que no sean las lecciones programadas, o sin el permiso de la persona a cargo.
5. Depende del maestro o responsable decidir si enseñar o no a un estudiante. No compras la técnica. La cuota de membresía mensual le garantiza un lugar para practicar y es solo una forma de mostrar su gratitud por la educación que recibe. Las contribuciones deben pagarse a tiempo.
6. Respeta al Fundador y sus enseñanzas transmitidas por tu maestro. Respeta el dojo, tus herramientas de trabajo, tu atuendo y respeta a los demás.

Etiqueta en tatami



El kamiza generalmente se encuentra frente a la entrada. El lado izquierdo, visto desde la kamiza, es el más honorario. Una foto de O Sensei Morihei UESHIBA adorna el kamiza y simboliza la transmisión de la educación.

Algunos dojo pueden tener una disposición específica que implicará algunas adaptaciones (por ejemplo, kamiza en relación con la puerta de entrada, o el lugar de los alumnos de más alto rango en relación con la entrada).

1 - Entrando y saliendo del tatami, debes saludar.

2 - Saludar siempre hacia kamiza y el retrato del fundador.

3 - Respeta tus instrumentos de trabajo: el Gi (uniforme de entrenamiento) debe estar limpio y en buenas condiciones, las armas almacenadas cuando no estén en uso. Respeta a tus compañeros asegurando tu limpieza personal antes de subirte al tatami.

4 - Nunca uses un Gi o armas que no te pertenezcan.

5 - Unos minutos antes del entrenamiento, debes estar "preparado", sentado en seiza, todos en la misma línea y en una postura de meditación. Estos pocos minutos le permiten a su mente despejarse, deshacerse de los problemas del día y prepararse para el estudio.

6 - El curso comienza y termina con una ceremonia formal. Es esencial llegar a tiempo para participar; pero si llegas tarde, debes esperar junto al tapiz hasta que el maestro te indique que te unas a la clase.

Salúdalo de rodillas mientras se sube al tapiz. También tenga cuidado de no interrumpir el curso.

7 - La forma correcta de sentarse en el tatami es la posición en seiza. Pero si tiene una lesión en la rodilla, puede sentarse con las piernas cruzadas. Nunca estire las piernas ni se incline contra la pared o una columna. Debes estar disponible en todo momento.

8 - No deje el tatami durante el entrenamiento, excepto en caso de lesión o molestia y notificar al instructor.

9 - Cuando el instructor muestra una técnica, debes sentarte en seiza y observar con cuidado. Después de la demostración, salúdalo, luego salude a su compañero y comience a trabajar.

6 - Tan pronto como se anuncie el final de una técnica, detenga inmediatamente su movimiento, salude a su compañero y únase a los otros practicantes sentados en una fila.

7 - Nunca se pare en el tatami sin trabajar. Si es necesario, quédese en seiza mientras espera su turno.

8 - Si por alguna razón tiene que hacerle una pregunta al instructor, acuda a él, nunca lo llame: salúdalo con respeto y espere hasta que esté disponible. (Un saludo de pie es suficiente en este caso).

9 - Cuando el maestro te muestre un movimiento particular durante la lección, arrodíllate y observa con cuidado. Salúdalo cuando haya terminado. Cuando corrige a otro practicante, puedes dejar de trabajar para mirar. Siéntate en seiza y saluda también.

10 - Estás allí para trabajar, no para imponer tus ideas a los demás. Respeta a los compañeros de más grado. Nunca discutas sobre la técnica.

11 - Si conoces el movimiento y trabajas con alguien que no lo sabe, puedes guiarlo. Pero no intentes corregir a tu pareja si no tienes el nivel Yudansha (cinturón negro).

12 - Habla lo menos posible en el tatami. El aikido es una experiencia.

13 - No te recuestes en el tatami antes o después de la clase. Está reservado para aquellos que desean entrenar.

19 - El tatami se debe barrer todos los días antes de la clase y al final del día. Todos son responsables de la limpieza del

dojo.

19 - Está prohibido usar joyas durante el entrenamiento.

20 - Evita comer o beber en el dojo durante el entrenamiento. Evita tomar bebidas alcohólicas cuando aún no te hayas quitado tu atuendo. Está prohibido fumar dentro de un dojo.

REGLAS DEL PRACTICANTE

1. Es necesario respetar la enseñanza, la filosofía del Fundador y la forma en que el instructor las transmite.
- 2 Todo practicante se compromete moralmente a nunca usar una técnica de Aikido para herir o manifestar su ego. No es una técnica de destrucción sino de creación. Es una herramienta dirigida al desarrollo de una sociedad mejor a través de la personalidad.



*El que es dueño de sí mismo, se supera a sí mismo
(O Sensei)*

3 El tatami no es un lugar para la solución de conflictos personales. Aikido no es una pelea callejera. Estás en el tatami para trascender y purificar tus reacciones agresivas.

4 No habrá espíritu competitivo en el tatami. El propósito del Aikido no es derrotar a un oponente. La fuerza del Aikido no radica en la potencia muscular sino en la flexibilidad, la comunicación, el autocontrol y la modestia.

5 Cualquier forma de insolencia será prohibida: todos debemos ser conscientes de nuestros límites.

Todos tienen diferentes posibilidades físicas y razones para practicar Aikido. Deben ser respetados. El Aikido verdadero es la aplicación de la técnica correcta y flexible apropiada en cualquier circunstancia. Debe tener cuidado de no causar ninguna lesión. Tienes que proteger a tu pareja y protegerte a ti mismo.

7 Acepte los consejos y observaciones del maestro e intente aplicarlos sinceramente, lo mejor que pueda. No hay lugar para la contestación.

8 Todos los practicantes estudian los mismos principios. No debe surgir desacuerdo dentro del grupo y todos los practicantes del dojo forman una gran familia; El secreto del Aikido es la armonía. Si no puedes respetar estas reglas, no podrás estudiar Aikido en este dojo.

ACOGIDA DE NUEVOS PRACTICANTES

Ya estás registrado y practicas regularmente: ahora eres parte del club. Es habitual que los miembros se llamen por sus nombres y se hablen entre ellos. Es la marca de la adopción y la camaradería mutua.

Eres el sexto kyu. Con los años, tendrá que alcanzar 6 grados "kyu" para llegar al primer dan (aún necesitará muchos años de práctica para obtener varios "dan"). En ningún caso estos kyu deben considerarse en un sentido jerárquico. Estos son solo signos externos sin importancia, que solo están allí para mostrarle los pasos que está tomando en su práctica.

La imagen del club también es un reflejo de ti mismo. Su comportamiento influirá en la atmósfera del club que inspirará a otros a practicar. Ya tienes la pesada tarea de convertirte en un modelo para futuros practicantes. Tendrá que darles la bienvenida y guiarlos "por el camino" como lo hicieron los mas antiguos por usted.

El camino es largo y salpicado de momentos de desánimo. Aceptar las correcciones que se harán a su actitud y movimientos facilitará su progreso.

Además, tenga en cuenta que es importante combinar el entrenamiento con la práctica regular en el club. Le permitirán conocer a otros maestros, generalmente oficiales de alto rango y otros practicantes. La práctica exclusiva del club, si es insustituible, también puede convertirse en un callejón sin salida si no se tiene cuidado.

PRÁCTICA COMO VISITANTE

Los viajes profesionales o familiares pueden darle la oportunidad de practicar en otro dojo diferente al suyo de manera temporal o excepcional.

Preséntate ante el profesor y los compañeros presentes y pide permiso para entrar al tatami antes de ponerte la ropa. Puedes presentar tu licencia. Respeta las reglas habituales de cortesía y nunca se te negará la entrada al curso o clase.

CONCEPTOS Y BASICOS TÉCNICA



El propósito de este capítulo es dar algunos consejos en el campo técnico al practicante principiante. No puede dispensarse de un libro real (por lo tanto, encontrará una bibliografía en el apéndice de este capítulo), y menos aún del valioso consejo de su maestro.

FUNDAMENTOS

SHISEI

- Actitud
 - Postura
 - Posición
 - Instalación
-
- SHI = forma, figura, tamaño
 - SEI = fuerza, vigor

Actitud a repetir:

- cabeza en el eje de la columna vertebral
- hombros relajados
- codos cerca del cuerpo
- derecho hacia atrás
- flexible en las articulaciones de la rodilla
- rodillas hacia afuera
- mirada relajada y cara
- boca cerrada

Buscar: actitud correcta, cabeza, pelvis, equilibrio en acción

Pie = SAN KAKU HO SAN = 3 KAKU = lados HO = dirección

KOKYU

- HAKU: KO = expirar
 - SUU: KYU = inspirar
- respiration abdominale

Controlar

- respiración normal
(evitar jadeo, falta de aliento)
- porque esfuerzo máximo = resultado mínimo.
- expiración = relajada

Buscar: respiración abdominal, hombros bajos, contacto y trabajo con la respiración de otros (inspiración / expiración)

KAMAE

KAMAE= construcción, construir guardia, preparar, esperar con intensidad, estar atento, alerta contiene los poderes de Ki y el poder de percibir todos los detalles.

Buscar:
relajación y flexibilidad

AIKIDO NORTE 2.020

atención constante
mantenerse natural
en su construcción
en su preparación
desterrar la inquietud.

Indicaciones: la construcción del trabajo; conducir al ataque acorde a la forma deseada
Estado de SEN HO SEN (antes que el otro)

IRIMI

IRI = pasar la entrada a la casa, entrar, ser invitado

MI = idea de un niño en el útero (cuerpo)

IRIMI = pon tu propio cuerpo en el cuerpo del oponente

Buscar:

entrada sin oposición al otro

crear la fusión con el otro

coordinación, asociación

irimi se hace después de la interacción con Aïté

MA AI

Esta es la palabra que define la relación espacial entre Aïte y uno mismo. La posición desde la cual es fácil atacar o defender. Ma ai es, por lo tanto, no solo una noción de distancia; tienes que incluir el movimiento de corazones en el espacio. Si tengo miedo, el espacio parece demasiado pequeño, si confío demasiado, el espacio parece demasiado grande. El ai de ma ai es lo mismo que el ai del aikido, con el significado de hacer Uno, poner en orden, armonizar ... Ma ai es, por lo tanto, el espacio que nace del corazón y del espíritu, de uno mismo. y por el otro, y los incluye a ambos en una evolución constante hacia la posición más ventajosa.

TENKAN

TEN = transponer, cambiar, evolucionar, mudar

KAN = intercambio

TENKAN = rotar, cambiar de dirección

IRIMI y TENKAN son el lado opuesto de la misma cosa

Controlar : equilibrio, respiración, trabajo de cadera, avanzar, entrar, atacar sin miedo, centrado = buen Shiseï
estar presente: disponible, estar a tiempo, buena coordinación, movimientos continuos sin sacudidas

Nota: buena Shiseï, buena Kamae = armonización y movimientos en un solo.

TAI SABAKI

TAÏ = el cuerpo

SABAKI = esquivar, girar

restaurar la situación a su favor

revertir la situación

interrumpir la acción de Aïte, acción para traerlo y controlarlo

Aprovechar:

MAAÏ y KAMAE

equilibrio - posicionamiento

el movimiento correcto ni demasiado "pesado" ni demasiado "largo"

relación con Aïte ni muy temprano ni muy tarde

reflejos: compromiso en el momento justo

Buscar: Shiseï - Kamae - Irimi = al mismo tiempo, juntos

ATEMI

ATEMI = viejo Budo: golpea los puntos vitales del oponente para causar lesiones o la muerte.

Principio: dominar la voluntad de Aïte, causar dolor, interrumpir la concentración

detener la intención de acción, los puntos vitales, realismo del atemi, ritmo: atemi a tiempo y apropiado,

espontaneidad del gesto preciso, actitud correcta.

Buena entrada = MA AÏ SAN KAKU

MA AÏ = distancia (del cuerpo y la mente) - SAN KAKU = 3 + lados = posición del triángulo

KOKYU RYOKU

KO = expira; KYU = inspira a RYOKU = fuerza, poder

Energía del universo, dar vida, aprender por el cuerpo a través de ejercicios todos los días

sin Kokyu = técnica vacía

Controlar : hombros normales, respiración contenida sin bloquear, desequilibrio hacia adelante o hacia atrás
trabajo flexible, ni muscular ni rígido

Buscar: fluidez del movimiento - canalización de energía / estabilidad = potencia

OMOTE Y URA

Una técnica de aikido tiene dos aspectos: ura waza - omote waza.

Ura representa principalmente el reverso, el aspecto oculto de las cosas.

Omote: el lugar, la superficie, el exterior, el aspecto aparente de las cosas.

Mediante una clasificación aproximada, diremos omote waza de las técnicas ejecutadas al entrar de frente al oponente y ura waza de las técnicas ejecutadas al entrar detrás del oponente.

LAS TECNICAS

OMOTE = directo, frontal - positivo; URA = espalda, boca abajo - negativo TACHI WAZA = técnica de pie;
SUWARI WAZA = técnica de sentado (arrodillado)
HAMMI HANDACHI WAZA = técnica de rodillas en ataque de pie; TORI = el que realiza

Tecnicas de base

IRIMI NAGE

Proyección al entrar al centro

(IRI = centro MI = cuerpo) Ejemplo: asimiento de la nuca de la marcha desequilibrada por desplazamiento al girar 180 ° (TENKAN) el control de su cuello empujando hacia su nuca.



KOTE GAESHI

Giro de la muñeca

KO = pequeño, TE = mano, GAESHI = giro. Ejemplo: círculo pequeño alrededor de la muñeca, enrollamiento de la muñeca sobre sí mismo.



SHIHO NAGE

Proyección en todas las direcciones SHI = 4, HO = dirección, NAGE = proyección

Ejemplo: ataque de muñeca, paso de desequilibrio por debajo del brazo y torsión de la muñeca de arriba a abajo - corte de sable.



UCHI KAITEN NAGE

Proyección giratoria desde el **interior**

UCHI = golpear - adentro; KAITEN = rotación

Ejemplo: entrada en el costado de aïte, pasar debajo de su brazo con ATEMI, pivotar con el descenso del brazo agarrado, de arriba a abajo; retroceso de pierna para desequilibrar.

KOKYU NAGE

Proyección por expansión de la energía potencial interna KO = expirar, KYU = inspirar, NAGE = proyección

Ejemplo: uso del movimiento/dinámica de aïte sin ejecución de técnicas básicas o inmovilización.



TENCHI NAGE

Proyección del brazo en extensión - uno cielo, el otro - tierra TEN = cielo, CHI = tierra, NAGE = proyección

Ejemplo: entrada del lado de aïte con una mano al cielo y la otra a la tierra



KOSHI NAGE

Proyección de cadera KOSHI = caderas

Ejemplo: proyección usando las caderas



USHIRO KIRI OTOSHI

Proyección trasera tirando hacia abajo

USHIRO = trasero KIRI = corte OTOSHI = caída

SUMI OTOSHI

Proyección por acción lateral y control de las piernas SUMI = esquina, ángulo; OTOSHI = caída

AIKIDO NORTE 2.020

Ejemplo: la misma entrada que TENCHI con una mano hacia abajo pero sobre las rodillas, barrer las piernas del Uke con la otra mano.



KOKYU HO

Ejercicio de expansión de energía interna KO = expirar, KYU = inspirar, HO = método, ley
Ejemplo: principalmente practicado de rodillas, agarre de muñeca, empujar hacia los hombros.



UDE GARAMI

Ejemplo: el mismo principio que KAITEN NAGE, pero control del hombro del Uke

JUJI GARAMI

Proyección en brazos unidos en cruz

JUJI = cruzar, GARAMI = atar, atar, sostener. Ejemplo: agarrar los brazos cruzándolos, proyección hacia adelante



AIKI OTOSHI

Ejemplo: en el ataque USHIRO RYO KATA DORI de aïte, agarre en las rodillas, proyección hacia atrás.

AIKIDO NORTE 2.020

HIJI KIME OSAE

Inmovilización bloqueando el codo en acción inversa HIJI = codo, OSAE = inmovilización

Ejemplo: control del brazo que permanece tenso, bloqueo del brazo a nivel del codo mientras desciende hacia el suelo el hombro de Aite.

Técnicas de inmovilización

IK-KYO

1er principio: control del codo empujado hacia la cabeza en círculo



NI-KYO

Segundo principio: el mismo movimiento que IK-KYO con tensión en las articulaciones de la muñeca, el codo y el hombro



SAN-KYO

3ème principe : IK-KYO avec contrôle du tranchant de la main de aïte et mouvement de vrille.



YON-KYO

4to principio: IK-KYO con aplicación en el lado interno del antebrazo de una presión con la primera falange del índice .

Movimiento del sable



GO-KYO

5to principio: técnica específica en ataque con cuchillo, el mismo principio que IK-KYO (ura) pero diferente control de muñeca



Otras técnicas

SOTO KAITEN NAGE

Proyección rotativa desde el exterior

SOTO = **exterior**



UCHI KAITEN SANKYO

Inmovilización 3er principio dentro de SANKYO = 3er principio combinado de UCHI KAITEN y SANKYO

UDE KIME NAGE

Proyección hacia adelante bloqueando el codo UDE: brazos, KIME NAGE: proyección

Ejemplo: misma salida que SHIHO NAGE, brazo-brazo de la parte superior del brazo y proyección



LAS ARMAS

Las técnicas de la espada tampoco se explican por "palabras, ni al escribir, se perciben sin hablar."

O Sensei

JO

Longitud 1.28m, diámetro 2.6cm. Estas dimensiones no son imprescindibles pero son fruto de la experiencia.

TANTO

El mango mide unos 10 cm, la cuchilla unos 20 cm.

BOKKEN

Es un sustituto de madera para la katana. Se usa en Aikido sin tsuba (guardia). Utilizamos diferentes maderas (roble blanco, roble rojo, níspero ... etc.). Al igual que con el sable, debes elegirlo según su tamaño y mano.

KATANA

Dado que el bokken o el shinai no dan la verdadera sensación de que uno experimenta con el arma real, es bueno practicar si y cuando sea posible, con un sable real o, en su defecto, un iaï-to.

"Se dice que los movimientos del cuerpo por los cuales, en Aikido, se expresan las técnicas, revelan los principios del manejo de la lanza y el sable. Por el contrario, el cuerpo que ha sido forjado durante mucho tiempo por la práctica del Aikido actúa como si el sable y la lanza fueran una extensión del brazo. Esto significa que cualquier objeto, sable o jo, se transmuta en una parte del cuerpo. Entonces lo importante es que esta arma actúa libremente como obedeciendo órdenes del cerebro. A partir de ahí, siguiendo los principios del Aikido, atacamos con tamaño y empuje. Estos métodos de trabajo se denominan aiki ken y aiki jo".

ATAQUES: MÉTODOS

UKE = el que ataca o recibe la técnica (terme judo) –
AÏTE/TORI = a la vez compañero y adversario; quién defiende

Agarres de frente



AÏ HAMMI KATATE DORI

Agarre de la muñeca contraria

AI HAMMI : misma guardia, **KATATE** : 1 mano, **DORI** : agarrar



GYAKU HAMMI KATATE DORI

Agarre de la misma muñeca

GYAKU : opuesto, inverso ; **KATATE** : 1 mano ; **DORI** : agarrar

SODE DORI : agarre de la manga



KATA DORI

Agarre del brazo a nivel del hombro



MUNA DORI

Agarre de una mano al pecho



RYOTE DORI : Agarre a las dos manos

RYOKATADORI : Agarre a los dos hombros



KATATE RYOTE DORI

Una mano es agarada por dos manos

Agarres por detrás



USHIRO WAZA RYOTE DORI

Agarre a las dos manos por detrás USHIRO : detrás, WAZA : técnica RYO : dos, TE : manos, DORI : agarre

USHIRO WAZA RYO HIJI DORI

Ataque a los codos desde atrás (mangas)



USHIRO WAZA RYO KATA DORI

Agarre de los hombros por detrás



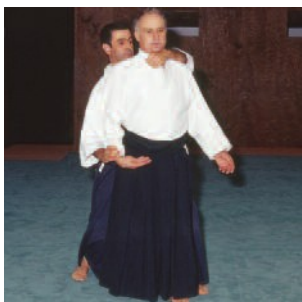
USHIRO WAZA ERI DORI

Agarre del cuello por detrás



USHIRO WAZA HAGA JIME

Agarre por detrás ambos brazos: estrangulando



USHIRO WAZA KATATE DORI KUBI SHIME

Una mano coge la muñeca por detrás; la otra estrangula cogiendo el keikogi por delante.

KUBI : cuello, SHIME : estrangular

Agarre lateral



HAMMI HANDACHI KATATE DORI

Agarre HAM : medio, MI : cuerpo, DACHI : de pie

Golpes a la cabeza



SHOMEN UCHI

Golpe a la parte alta de la cabeza

SHO : exacto = inicio, MEN : cabeza, UCHI : golpe



YOKOMEN UCHI

Golpe lateral a la cabeza YOKO : lado, MEN : cabeza

MAE GERI

GERI : Golpe con el pie, patada, MAE : de frente

TSUKI (CHUDAN)

Golpe de puño (medio)

TSUKI (JODAN)

Golpe de puño (alto)

Agarres con golpes frontales

KATA DORI MEN UCHI

Agarre del hombro y golpe en la parte superior de la cabeza.

SODE DORI JODAN TSUKI

Agarre de la manga y golpe en la parte superior del cuerpo.

MUNA DORI MEN UCHI

Agarre a la altura del pecho (solapas) a una mano y golpe en la cabeza.

Agarre por detrás golpeando a la vez



USHIRO ERI DORI MEN UCHI

Agarre del cuello por detrás golpeando la cabeza

浪
人
aikido
NORTE